

Πώς μπορεί ένας γονιός να ενισχύσει την



Ο τρόπος

με τον οποίο καθορίζουμε τον εαυτό μας επηρεάζει τη στάση και τη συμπεριφορά μας και έχει άμεσο αντίκτυπο στη διαχείριση των συναισθημάτων μας και στις σχέσεις μας.

Το μοντέλο αυτοεκτίμησης που θα αναπτύξει ένα παιδί αρχίζει να διαμορφώνεται πολύ νωρίς στη ζωή. Για παράδειγμα, όταν ένα νήπιο καταφέρει, μετά από δεκάδες ανεπιτυχείς προσπάθειες, να κάνει τούμπα ή να φέρει το κουτάλι στο στόμα του για να φάει, βιώνει ένα αίσθημα εκπλήρωσης, το οποίο ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και του διδάσκει τη στάση «Μπορώ να το κάνω».

Ένα **παιδί που ενθουσιάζεται με ένα επίτευγμά του αλλά δεν νιώθει ότι το αγαπούν μπορεί τελικά να αισθανθεί χαμηλή αυτοεκτίμηση**. Αντίστοιχα, ένα παιδί που νιώθει ότι το αγαπούν αλλά δεν πιστεύει ότι έχει ικανότητες μπορεί επίσης να καταλήξει να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα μιας σωστής ισορροπίας ανάμεσα στα δύο.

Το **αίσθημα αυτοεκτίμησης αλλάζει συχνά και προσαρμόζεται**, καθώς

επηρεάζεται από τις νέες εμπειρίες και αντιλήψεις του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρούν και να αντιλαμβάνονται τα σημεία υγιούς και μη υγιούς αυτοεκτίμησης.

Για να βοηθήσουν το παιδί τους να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του οι γονείς θα πρέπει:

- Να το επαινούν για την προσπάθειά του ακόμα και αν δεν είναι επιτυχημένη.
- Να μην είναι υπερβολικά αυστηροί και απαισιόδοξοι με τον εαυτό τους γιατί το παιδί που τους έχει πρότυπο θα τους αντιγράψει.
- Να είναι εκδηλωτικοί απέναντι στο παιδί αγκαλιάζοντάς το και μιλώντας του με ειλικρίνεια.
- Να μην παραλείπουν να εστιάζουν στα θετικά του χαρακτηριστικά και στα χαρίσματά του.
- Να του εξηγούν πώς αν κάποιος θυμώνει μαζί του, το κοροϊδεύει ή του επιτίθεται, αυτό δεν σημαίνει ότι φταίει ή ότι είναι κακό παιδί.
- Να το ενθαρρύνουν να εκφράζει τις απόψεις του και να εξωτερικεύει τα αισθήματά του.
- Να το βοηθήσουν να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του, ανεξάρτητα από το πόσο αποδίδει.

Με λίγη βοήθεια, **κάθε παιδί μπορεί να αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση και να έχει μια πιο ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή.**

Πηγή: mothersblog.gr